



Bệnh Tiểu Đường

Diabetes – Vietnamese Version

By

Mai Sundara

Ann Marie Brooks, MSN

www.health.utah.gov/diabetes

Bệnh Tiểu Đường

Bệnh tiểu đường là một bệnh rất trầm trọng.

Bệnh tiểu đường có thể chết người.

Càng ngày càng nhiều người mắc bệnh này.



Bệnh tiểu đường (có nghĩa là đường trong máu quá nhiều) sẽ làm hại thân thể.

Bạn có thể bị:

- Đui
- Cưa chân
- Bất lực về sinh lý

Nếu quá nhiều chất đường trong máu sẽ hại tới:

- Tim
- Não bộ
- Thận
- Mạch máu
- Răng



Bệnh tiểu đường không thể chữa lành được nhưng bạn có thể.

- Tự kiểm soát được
- và vẫn sống mạnh khỏe

Diabetes is serious; it can kill; more people have diabetes. Diabetes hurts the body. You could lose your sight, your feet, your sexual ability. Too much sugar in the blood can hurt your heart; your brain; your kidneys; your blood vessels; your teeth. There is no cure for diabetes. You can control it and be healthy.

Các loại bệnh tiểu đường

Có 3 loại tiểu đường:

1. loại 1

- a. là những người trẻ thường bị
- b. và phải chích thuốc



2. loại 2

- c. là loại chung cho tất cả mọi người
- d. là những người trên 30 tuổi trở lên thường bị
- e. phải dùng thuốc chích hoặc thuốc uống



3. cho phụ nữ mang thai:

- f. thời kỳ mang thai
- g. người mẹ cần giữ gìn hơn để có một đứa con mạnh khỏe



There are three kinds of diabetes. Type 1 usually strikes younger people; they must use insulin. Type 2 is the most common; it usually strikes people over thirty; they may use insulin or pills. Type 3 — Gestational. It happens during pregnancy; the mother needs extra care to have a healthy baby.

Máu Đường

Máu đường nếu bình thường sẽ cảm thấy khỏe mạnh.

Máu đường thấp hơn 70: Mình sẽ bị run và toát mồ hôi.

Máu đường quá 200: mình sẽ mệt mỏi và buồn ngủ.

Hôm nay bạn có bệnh không?

- Thử máu đường
- Cảnh thận
- Uống nhiều nước



Nên thử máu

- Khi bác sĩ dặn
- Khi trong người không được khỏe



Đường tốt và an toàn là:

Từ 80-110 trước bữa ăn

Dưới 160 sau khi ăn 2 tiếng đồng hồ



Normal blood sugar keeps you healthy. Too low (below 70) you feel shaky and sweaty. Too high (over 200) you feel tired and sleepy. Are you sick today? Test your sugar, rest, drink plenty of water. Test when the doctor says or when you feel odd. Good/Safe level: 80—110 before you eat and under 160 after you eat (two hours later).

Thuốc chữa bệnh tiểu đường

Có người uống thuốc; có rất nhiều thứ thuốc



Có người cần chích thuốc



Hãy uống thuốc hàng ngày và đúng giờ



Some people take pills; there are many kinds. Some people take insulin. Take your medicine on time. Take it every day

Bản thân bạn

Bạn là người làm chủ bản thân mình.

Bạn có thể uống nước ngọt loại (diet)" , cây chè



Bạn có thể tự giúp bạn

- Không hút thuốc
- Coi chừng đường trong máu
- Coi chừng áp huyết cao
- Hãy đi khám bác sĩ thường xuyên
 - Mắt
 - Chân
 - Chích thuốc ngừa cúm
 - Khám mỡ trong máu



Hãy uống thuốc aspirin loại nhẹ mỗi ngày trừ khi bác sĩ cấm



You are the boss. You can help yourself. Don't smoke; watch blood sugar; watch blood pressure; and have regular checkups. Take a baby aspirin every day unless your doctor says not to.

Gia đình và bạn bè

Họ có thể giúp bạn:

- Tập thể dục đều đặn
- Lựa các thức ăn có chất bổ
- Vui vẻ
- Khám máu
- Đi bác sĩ
- Mua hay xin thuốc, hoặc vật liệu



Family and friends can help you: exercise more, choose better food, feel happier, test blood sugar, go to doctor, and get medicines and supplies.

Thể dục rất cần thiết

Làm những môn gì mà mình thích
Và cố gắng tập hàng ngày



English: Maintain activity. Moving makes you stronger. Do something you like that requires physical activity. Try to do it every day.

Bảo toàn chân bạn

Chân có thể an toàn
là: giày phải vừa vặn
vớ phải sạch và mềm mại



Rửa chân hàng ngày, và lau khô



Không nên đi chân không



Nếu bị thương hay bị lở, thì hãy đi bác sĩ liền, không được chậm trễ



Feet can last. Shoes must fit. Socks must be clean and smooth. Wash feet daily and dry them. Do not go barefoot. If you have a sore, go to the doctor; do not wait!

Thức ăn lành mạnh

Đồ ăn bổ dưỡng rất cần thiết

Trọng lượng thân thể rất là cần

Thân thể phải có thể cử động được

Thân thể cần phải có đủ dinh dưỡng

Phải ăn ngày 3 bữa (không nên bỏ bữa)

Ăn đủ các loại thức ăn

Tránh các món chiên hoặc thức ăn nhà hàng-----ăn ít thôi

Thức ăn tươi và nhiều chất xơ là tốt



Healthy food is important. Healthy weight is important. The body must be able to move. The body needs the right amount of food. Eat three meals a day. Eat a variety of good foods. Avoid fried or fast foods. Fresh food with fiber is good.

Thức ăn “Đèn Xanh” (có thể ăn nhiều)

Những loại rau xanh

Cà rốt



Bông cải, hành



Cà chua

Nấm



“đồ hộp được, nhưng quá nhiều muối”

Các nước ngọt (diet), xin xa không đường, nước lạnh



These are green light foods. You may eat more of them.

Thức ăn “Đèn Vàng” Tốt (phải đo lường)

Mỗi bữa ăn, ăn một ít

Bao nhiêu? (Người bé nhỏ thì ăn ít; người đàn ông làm việc thì cần nhiều hơn)

Trái Cây: từ 3 tới 4 miếng mỗi ngày

Sữa hay gia ua: Từ 2 tới 3 ly mỗi ngày

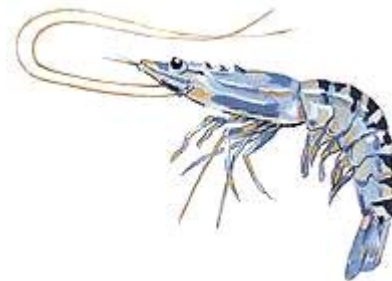
Trứng: 3 lần mỗi tuần hoặc theo bác sĩ dặn

Thịt nạc, gà, cá hoặc đậu hũ: Từ 4 tới 8 oz mỗi ngày

Những món ăn có chất bột: Từ 2 tới 3 phần mỗi bữa ăn

Khoai tây, sợi mì, bắp, cơm, bánh mì, đậu khô, khoai ta vân vân

nướng hay đút lò



Yellow light foods are good; you must watch portions. Small people eat less, workers eat more. Fruit — 3 to 4 pieces per day. Milk or yogurt — 2 to 3 cups per day. Eggs, about 3 per week. Lean meat or fish — 4 to 8 oz. per day. And starchy foods — 2 to 3 servings per meal.

Thức ăn “Đèn Đỏ”
(phải ăn ít)

Ăn ít mỗi phần

Bánh, kẹo, chè

Bơ, mayonaise, nước trộn xà lách

Nui, những món ăn có muối

Thức ăn chiên

Cà rem

Tránh:

- Nước ngọt và nước trái cây có đường



Use less of red light foods. Eat small portions of these foods.

**Thank you
cám ơn anh**

Mai Sundara, Translator

Paul Brooks, Editor

Utah Diabetes Prevention and Control Program

Stephanie Skaggs and Virginia DeMaster, Photos

To get more copies of this booklet and/or other education materials visit our website

www.health.utah.gov/diabetes

or contact us at

Diabetes Prevention & Control Program

P.O. Box 142107

Salt Lake City, UT 84114-2107

Office: (801) 538-6141

Fax: (801) 538-9495

Supported by Cooperative Agreement #U32/CCU822702-02 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

This book is in the public domain and is not copyrighted. Anyone may reproduce any or all of the contents.

The contents are solely the responsibility of the Authors and do not necessarily represent the official view of the CDC.